

Potenziamento con sovraccarichi in anziani sani: effetti sul metabolismo ossidativo muscolare

Finalità ed eventuali obiettivi o competenze che lo studente potrà conseguire

Indicare con una X le voci pertinenti aggiungendo una breve descrizione relativa alle competenze che il tirocinante potrà conseguire

- X Conoscenze culturali specifiche che il tirocinante potrà acquisire relative al settore in cui opera l'ente
 - Linee guida internazionali per la progettazione e la conduzione di programmi di potenziamento muscolare con sovraccarichi in anziani sani
 - Tecniche da campo per la misura della forza muscolare
 - Tecniche di laboratorio per la misura della forza muscolare
- Conoscenze relative a scopi e strutture dell'ente che il tirocinante potrà acquisire
- X Competenze progettuali/programmazione che il tirocinante potrà conseguire
 - Progettazione di programmi di potenziamento muscolare con sovraccarichi in anziani sani
- X Competenze organizzative/gestionali che il tirocinante potrà conseguire
 - Organizzazione logistica e conduzione diretta di un programma di attività della durata complessiva di 8 settimane, con sedute bisettimanali e di attività di valutazione con cadenza mensile in un gruppo di anziani sani
- X Competenze relazionali che il tirocinante potrà conseguire
 - Interazione coi colleghi in un gruppo di lavoro
 - Interazione con gli utenti anziani
- X Competenze tecniche pertinenti alle attività dell'ente che il tirocinante potrà conseguire
 - Raccolta ed analisi dati
- X Competenze di conduzione/didattiche che il tirocinante potrà conseguire
 - Conduzione attività di gruppo di potenziamento muscolare con sovraccarichi
- X Competenze di valutazione che il tirocinante potrà conseguire
 - Tecniche da campo per la misura della forza muscolare
 - Tecniche di laboratorio per la misura della forza muscolare
 -
- X Competenze di raccolta, rielaborazione dati ed esperienze che il tirocinante potrà conseguire
- Raccolta ed analisi dati/Altro

Suddivisione in ore e descrizione del progetto/i di tirocinio

Si chiede di descrivere l'esperienza o le tipologie di esperienza che si propongono agli studenti (è possibile presentare più progetti).

A titolo esemplificativo per un progetto di 50 ore si possono prevedere 10 ore di documentazione, osservazione, discussione con il tutor e gli operatori coinvolti (*descrivere l'attività*); 30 ore a seguito del tutor (*descrivere l'attività*); 10 ore direttamente con l'utenza (*descrivere l'attività*).

Eventuali progetti più specifici possono essere descritti con il modello allegato A

Titolo (eventuale) Effetti di un programma di potenziamento muscolare con sovraccarichi sul metabolismo ossidativo in anziani sani